

令和4年 9月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

8日(木) シューマイ
幼1個、小・中・高2個

9日(金) ちくわの磯辺揚げ
小4年まで1個、
小5年から2個

15日(木) 鶏肉のから揚げ
幼・小2個、中・高3個

22日(木) がんもどきの含め煮
幼・小1個、中・高2個

月見だんご
ところかわれば

一般的に、丸い形の
だんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。

おもに関西地域では
さともに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

<p>1日(木)</p> <p>だいこんの あさづけ</p> <p>とりにくの スタミナやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>2日(金)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそソース</p>
---	--

つぼ漬けは、干した大根を壺で
塩漬けにするのでつぼ漬けと呼ば
れています。食感を楽しみましょう

肉みそソースには、赤味噌を使
用しています。コクのあるソースと
ソフト麺をからめて頂きましょう。

<p>5日(月)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>しるみぎかな フライ</p> <p>しょくパン</p> <p>コーンスープ</p>	<p>6日(火)</p> <p>こまつなの おひたし</p> <p>ツバスのてりやき</p> <p>しろごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>7日(水)</p> <p>◆おつきみデザート ドレッシング</p> <p>えんくう さといも コロケ</p> <p>わふう サラダ</p> <p>えだまめごはん</p>	<p>8日(木)</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>★シューマイ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>9日(金)</p> <p>えだまめ のしおゆで</p> <p>★ちくわの いそべあげ</p> <p>いっしょくようどん かやくどんのしる</p>
---	--	---	--	---

キャベツには、疲れた胃を癒して
くれる成分が豊富に含まれていま
す。

小松菜は、鉄分、ビタミン、カルシ
ウムが豊富に含まれた緑黄色野
菜です。

おつきみ献立です。平安時代から
つづき、月を愛する習慣です。秋の夜
長にぜひ、月を見ましょう。

麻婆豆腐は、中華料理の一つで
す。中国の四川でよく食べられる料
理です。

岐阜市の長良川流域で栽培され
る枝豆は、粒が大きい質が良い品
質を保っています。

<p>12日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>こめパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>13日(火)</p> <p>ひじきの にも</p> <p>ホキのやさい あんかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>なすのみそしる</p>	<p>14日(水)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ウイナー</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>15日(木)</p> <p>ごもく きんぴら</p> <p>★とりにくの からあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>うみのかじる</p>	<p>16日(金)</p> <p>かふうあえ</p> <p>はるまき</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
---	---	---	---	---

ミネストローネは、野菜が入ったイタリア
のスープです。太陽をたくさん浴びた
野菜からパワーをもらいましょう。

夏なすは、身が締まっているので食
べ応えがあります。秋なすは、みずみ
ずしく柔らかいのが特徴です。

フルーツポンチは、小さく切った
果物をシロップや果汁の中に入れ
た和え物です。

鶏肉のから揚げは、給食でも人
気のメニューです。センターでし
かり下味をつけて揚げました。

春巻きは、新芽が出た野菜を小
まきこでつくった皮で巻いて食べたこと
が始まりと言われています。

<p>19日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日(火)</p> <p>きりぼしだいこんと ツナのいために せいらうソースかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>21日(水)</p> <p>◆れいとうみかん ドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>にくだんごと レバーの あんからめ</p> <p>チャーハン</p>	<p>22日(木)</p> <p>かぼちゃの にも</p> <p>★がんもどきの ふくめに</p> <p>むぎごはん</p> <p>だんごじる</p>	<p>23日(金)</p> <p>秋分の日</p>
---------------------------	---	---	---	---------------------------

食育の日の献立です。にじます
にかけたソースは清流をイメージし
てさっぱり酸味を効かせました。

冷凍みかんのみかんは、海津市
南濃町で栽培されました。
暑い夏にピッタリの食べ物です。

かぼちゃには、夏の日差しで、ダ
メージを受けた肌をよみがえらせて
くれる栄養素が含まれています。

<p>26日(月)</p> <p>スイートポテト</p> <p>ハンバーグ</p> <p>くろパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>27日(火)</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>しろごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>28日(水)</p> <p>さといものにつけ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>むぎごはん</p> <p>すまじる</p>	<p>29日(木)</p> <p>こんにやくの おかか</p> <p>しのだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>	<p>30日(金)</p> <p>ドレッシング</p> <p>むしやさい</p> <p>あげはんぺん</p> <p>いっしょくようどん カレーうどんのしる</p>
---	---	---	---	---

さつまいもには、食物繊維が多く
含まれています。お腹の動きを活
発にしてくれます。

ぶたキムチには、疲労回復効果の
ある成分が含まれています。疲れ
た時にぜひ、食べましょう。

里芋に含まれる成分のムチン
は、胃の粘膜を保護して、胃腸の
機能を高めます。

こんにやくは何からできている食
べ物でしょう。実はこんにやく芋とい
う、芋から作られています。

9月も今日でおしまいです。
カレーうどんを食べて、後一日元氣
に頑張りましょう。